



9月5日 (火)



昼食

おやつ



バターロール
 秋鮭のフライ
 コーンサラダ
 マカロニスープ
 梨

たこ焼き風ポテト
 牛乳

今日の献立『マカロニスープ』は野菜もたっぷりで、これさえ食べれば大丈夫！
 『秋鮭のフライ』は子どもが食べやすい鮭をフライにしてタルタルソースをかけると
 魚が苦手な子でもとってもよく食べてくれました。

～レシピ紹介～

《材料・40g×5切れ分》

鮭	40g×5切れ
食塩	少々
小麦粉	大3
パン粉	35g
揚げ油	適量
人参	20g
ピクルス	15g
マヨネーズ	大2
塩	少々

【 秋鮭のフライ 】

《作り方》

- ①鮭に食塩をふり、少し置いておく。
- ②小麦粉に分量外の水を入れ、衣を作る。
- ③鮭に衣をつけ、パン粉を付ける。
- ④油で揚げる。
- ⑤人参・ピクルスをみじん切りにする。
- ⑥人参は柔らかくなるまで、茹でる。
- ⑦野菜類を軽く絞ってマヨネーズ、塩と合わせてタルタルソースを作る。
- ⑧揚げた鮭の上にタルタルソースを乗せる。

離乳食【7～8ヶ月頃】

午前食



パン粥
 たらの洋風煮
 ポテトサラダ
 コンソメスープ
 すいか

